



ฉบับวันที่ 15 กรกฎาคม 2562

EKTRA Newsflash



Welcome Back to School



ปฏิทินกิจกรรม เดือนกรกฎาคม - ตุลาคม 2562

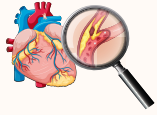
| วันที่ | แผนก | รายละเอียด |
|------------------------------------|----------------|---|
| จ. 15 ก.ค. 62 | ทุกแผนก | กิจกรรมส่งเสริมพระพุทธศาสนา แห่งเทียนพรรษา |
| อ. 16 - พ. 17 ก.ค. 62 | ทุกแผนก | หยุดวันอาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษา |
| จ. 22 - ศ. 26 ก.ค. 62 | อนุบาล | กิจกรรม Ektra Star Kids ปี 11 |
| จ. 22 ก.ค. 62 | มัธยม | สอบกลางภาคเรียน 1/2562 วิชาการครูไทย Y.10 - Y.12 |
| อ. 23 - พ. 24 ก.ค. 62 | ประถม - มัธยม | สอบกลางภาคเรียน 1/2562 วิชาการครูต่างชาติ Y.1 - Y.12 |
| พ. 25 - ศ. 26 ก.ค. 62 | | สอบกลางภาคเรียน 1/2562 วิชาการครูไทย Y.1 - Y.12 |
| ส. 27 ก.ค. 62 | ประถม - มัธยม | โครงการสอบแข่งขัน Thailand ASMO 2019 ชั้น Y.1 - Y.11 |
| จ. 29 ก.ค. 62 | ทุกแผนก | วันหยุดชดเชยวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว |
| พ. 31 ก.ค. 62 | ทุกแผนก | กิจกรรมฝึกซ้อมหนีไฟประจำภาคเรียนที่ 1 |
| พ. 1- ศ. 2, จ. 5 - พ. 8 ส.ค. 62 | อนุบาล | กิจกรรม Open Morning NC - KG.3 |
| ศ. 2 ส.ค. 62 | ประถม - มัธยม | กิจกรรมวันภาษาไทยแห่งชาติ |
| พ. 8 ส.ค. 62 | ประถม | กิจกรรมวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ Y.2 - Y.6 |
| ศ. 9 ส.ค. 62 | อนุบาล, มัธยม | กิจกรรมวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ NC - Y.1, Y.7 - Y.12 |
| จ. 12 ส.ค. 62 | ทุกแผนก | หยุดวันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 |
| ศ. 16 ส.ค. 62 | อนุบาล | กิจกรรมวันวิทยาศาสตร์ KG.1 - KG.3 |
| อ. 20 ส.ค. 62 | ประถม | กิจกรรมวันวิทยาศาสตร์ Y.1 - Y.6 |
| พ. 22 ส.ค. 62 | มัธยม | กิจกรรมวันวิทยาศาสตร์ Y.7 - Y.9 |
| ศ. 30 ส.ค. 62 | | กิจกรรมวันวิทยาศาสตร์ Y.10 - Y.12 |
| ศ. 23 ส.ค. 62 | ประถม - มัธยม | คอนเสิร์ตวันทรงดนตรี The King's Music Memorial Day |
| ส. 31 ส.ค. 62 | ประถม - มัธยม | กิจกรรม CSR ของกลุ่มผู้นำเยาวชนเอกตรา |
| จ. 2 ก.ย. 62 | ทุกแผนก | เปิดจำหน่ายใบสมัครนักเรียนใหม่ระดับชั้น NC - Y.10 ปีการศึกษา 2563 |
| พ. 4 - ศ. 6 ก.ย. 62 | ประถม | กิจกรรม Open Morning Y.4 |
| พ. 11 ก.ย. 62 | มัธยม | กิจกรรมแนะแนวการศึกษา |
| ศ. 13 ก.ย. 62 | อนุบาล - ประถม | กิจกรรม World Cultural Day |
| พ. 19 - ศ. 20 ก.ย. 62 | มัธยม | สอบปลายภาคเรียน 1/2562 วิชาการครูต่างชาติ Y.12 |
| จ. 23 - พ. 25 ก.ย. 62 | | สอบปลายภาคเรียน 1/2562 วิชาการครูไทย Y.12 |
| พ. 26 - ศ. 27 ก.ย. 62 | | ซ้อมเสริมคุณลักษณะอันพึงประสงค์ Y.12 |
| พ. 26 ก.ย. 62 | | สอบปลายภาคเรียน 1/2562 วิชาการครูไทย Y.10 - Y.11 |
| พ. 26 - ศ. 27 ก.ย. 62 | อนุบาล | สอบปลายภาคเรียน 1/2562 วิชาการครูต่างชาติ KG.3 |
| ศ. 27 , จ. 30 ก.ย. 62 | ประถม - มัธยม | สอบปลายภาคเรียน 1/2562 วิชาการครูต่างชาติ Y.1- Y.11 |
| จ. 30 ก.ย. - อ. 1 ต.ค. 62 | อนุบาล | สอบปลายภาคเรียน 1/2562 วิชาการครูไทย KG.3 |
| อ. 1 - พ. 2 ต.ค. 62 | ประถม - มัธยม | สอบปลายภาคเรียน 1/2562 วิชาการครูไทย KG.1- KG.2,Y.1 - Y.11 |
| พ. 2 ต.ค. 62 | อนุบาล | กิจกรรม Day Camp KG.3 |
| ศ. 4 - ส. 26 ต.ค. 62 | ประถม - มัธยม | UK Academic Trip III : I FOUND ME |
| จ. 28 ต.ค. 62 | ทุกแผนก | เปิดภาคเรียนที่ 2/2562 |



“น้ำตาล” จอมวายร้าย ทำลายสุขภาพ



“น้ำตาล” คือ หนึ่งในเครื่องปรุงที่ผู้คนชื่นชอบเพื่อเพิ่มรสชาติในการรับประทานอาหาร และยังให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่หากรับประทานในปริมาณมากหรือบ่อยครั้ง ก็สามารถส่งผลร้ายต่อสุขภาพได้มากจนคาดไม่ถึง ความหวานของน้ำตาลหากเกิดการสะสมในร่างกายมากเกินไป จะทำให้น้ำตาลสะสมในเลือด ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ระบบการย่อยอาหารขัดข้อง เกิดกรดในกระเพาะ และทำให้ฟันผุ อีกทั้งยังทำให้ตับอ่อนที่ทำหน้าที่ผลิตอินซูลิน เสื่อมสมรรถภาพ ทำให้อัตราน้ำตาลในเลือดสูง



การกินน้ำตาลมากเกินไปยังเป็นตัวเร่งการขับแร่ธาตุโครเมียมออกจากร่างกาย ผ่านทางไต ซึ่งแร่โครเมียม เป็นแร่ธาตุเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอินซูลิน สารที่ใช้ลดระดับน้ำตาลในเลือด ส่วนน้ำตาลที่สะสมในร่างกาย จะถูกเก็บไว้ที่ตับ หากมีปริมาณมากเกินไป ตับจะส่งน้ำตาลไปยังกระแสเลือดและกลายเป็นกรดไขมันเพื่อนำไปสะสมในร่างกาย ตามส่วนที่เคลื่อนไหวน้อย เช่น สะโพก หน้าท้อง ขาอ่อน เป็นต้น

พลังงานในร่างกายของมนุษย์จะมีความเสถียรเมื่อระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ ดังนั้นหากเราทานอาหารที่มีน้ำตาลมากเกินไป น้ำตาลในเลือดจะพุ่งสูงและลดลงแบบฉับพลัน ซึ่งจะทำให้เรามีพลังงานในตอนแรก แต่เมื่อเวลาผ่านไปจะทำให้เกิดความรู้สึกเฉื่อยชาหรือไม่มีเรี่ยวแรง นอกจากนี้การทานอาหารที่มีน้ำตาลมากยังหมายความว่า เรามีแนวโน้มที่จะไม่ได้ทานอาหารที่มีโปรตีนและไฟเบอร์อย่างเพียงพอ ซึ่งล้วนแต่เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการรักษาพลังงานในร่างกาย (ข้อมูลจาก <https://www.self.com/story/8-signs-youre-eating-too-much-sugar>)

จากการสำรวจของกรมอนามัยและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ยังพบอีกว่าคนไทยบริโภคน้ำตาลมากถึงวันละ 20 ช้อนชา เกินกว่าปริมาณแนะนำถึง 3 เท่า โดยเฉพาะเด็ก ๆ ที่ชอบดื่มน้ำอัดลมวันละหลายขวด หลีกเลี่ยง



เราจึงได้เห็นเด็กไทยจำนวนมากในยุคนี้มีภาวะน้ำหนักเกินตามมาจนสถิติ อ้วนลงพุงของเด็กไทยพุ่งสูงที่สุดในโลก และในรอบ 5 ปีที่ผ่านมาพบเด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี ป่วยเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นถึง 6 เท่า ขณะเดียวกันยังพบว่า มีคนไทยถึง 17 ล้านคน ดื่มน้ำอัดลมทุกวัน จึงเป็นสาเหตุให้สถิติผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคอ้วน พุ่งสูงขึ้นไปด้วย

อย่างไรก็ตาม น้ำตาลไม่ใช่สิ่งต้องห้าม แต่หากได้รับในปริมาณที่มากเกินไป ย่อมส่งผลเสียต่อร่างกาย ฉะนั้นการรับประทานอาหารที่มีรสหวานเพียงเล็กน้อยจึงไม่ใช่เรื่องเสียหาย トラบไตที่เราระมัดระวังและเพิ่มความใส่ใจในการเลือกอาหารให้ตัวเองมากขึ้นและหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



แม้ว่าฝ่ายโภชนาการของโรงเรียน ได้พยายามปรับให้รสชาติอาหารมีรสกลางๆ ไม่เน้นหวาน ซึ่งเป็นหนึ่งในหลักการของ Positive School แต่เนื่องจากเด็กๆ ในปัจจุบัน ส่วนใหญ่จะติดอาหารที่มีรสหวาน หากนักเรียนได้รับการฝึกฝนจากทางบ้านด้วย ก็จะทำให้นักเรียนลดละเลิกการติดของหวานได้ในที่สุด แหล่งที่มา: <https://www.thaihealth.or.th> (<https://bit.ly/2XXtt0n>)



Positive School

Positive School คือ โรงเรียนที่มีความปลอดภัย ทั้งต่อร่างกายและจิตใจ ไม่มีการรังแกกันเกิดขึ้น รวมถึงมีการจัดการเรียนการสอนทางวิชาการ และมีการปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมให้กับผู้เรียน มีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีทั้งครู นักเรียน ชุมชนและผู้ปกครองให้ร่วมมือและเคารพซึ่งกันและกัน

นอกจากนี้ Positive School ยังส่งเสริมให้นักเรียนและบุคลากรมีภาวะโภชนาการที่ดี โดยให้ความรู้ด้านคุณค่าทางโภชนาการและส่งเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมตามความต้องการของร่างกายในแต่ละวัย เน้นอาหารที่สะอาดปลอดภัยและมีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อให้ทุกคนมีทั้งสุขภาพใจและสุขภาพกายที่ดี พร้อมสำหรับการเรียนรู้และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน



ประชาสัมพันธ์

โรงเรียนได้เปิดพื้นที่ให้กับบุคคลภายนอก เข้าร่วมจำหน่ายอาหารและของว่างที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ หากผู้ปกครองมีความประสงค์เข้าพื้นที่ สามารถติดต่อได้ที่แผนกธุรการตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

โครงการเพิ่มพื้นที่สีเขียวบนอาคารเรียน



การปลูกต้นไม้เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวส่งผลดีหลายอย่าง และหนึ่งในผลดีนั้นคือการฟอกอากาศให้บริสุทธิ์ ช่วยเพิ่มความชื้นในอากาศตามธรรมชาติ ทางโรงเรียนจึงขอเชิญชวน ผู้ปกครอง ที่ประกอบธุรกิจการจัดสวนแนวตั้งบนอาคารเข้าร่วมเสนอราคา โดยติดต่อแผนกธุรการ หรือส่งรายละเอียดโครงการมาได้ที่ admin@ektra.ac.th

โรคระบาดที่มากับหน้าฝน



ช่วงหน้าฝน อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย โรคติดต่อมักมีโอกาสระบาดได้ง่าย เช่น โรคมือเท้าปาก โรคตาแดง ไข้หวัดใหญ่ โรคไข้เลือดออก เฮอร์เปงไจน่า ฯลฯ โรคระบาดส่วนใหญ่จะมีวิธีป้องกันหลักๆคล้ายคลึงกัน เช่น การดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรง หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย หรือหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้ผู้ป่วยโดยตรง **ซึ่งการล้างมือให้สะอาด เป็นวิธีที่ทุกคนสามารถทำได้ง่ายๆ และเป็นวิธีที่ทางแพทย์แนะนำว่าสามารถป้องกันโรคได้เป็นอย่างดี** เพราะโรคระบาดส่วนใหญ่มักเกิดจากการสัมผัสน้ำลาย น้ำมูก ของใช้ที่ใช้ร่วมกับผู้ป่วย

ไม่ใช่เพียงมือของนักเรียนเท่านั้นที่ต้องสะอาดเพื่อป้องกันการเป็นโรคติดต่อต่างๆ แต่ทั้งของใช้ของเล่นภาชนะต่างๆก็ต้องสะอาดเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะของเล่นของนักเรียนอนุบาลที่ทางโรงเรียนได้มีนโยบายในการทำความสะอาดของเล่นทุกชิ้นวันศุกร์ โดยการนำของเล่นทั้งหมดออกมาล้างจากนั้นนำไปตากที่ระเบียงจนแห้ง และทำความสะอาดห้องเรียนทุกวันทั้งเช้าเย็น ทางโรงเรียนยังมีการฉีดยาฆ่าเชื้อแบคทีเรียในห้องเรียน บริเวณโรงเรียน รวมถึงในรถโรงเรียนทุกคัน เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อของโรคติดต่อต่างๆอีกด้วย



อย่างไรก็ตาม เชื้อต่างๆนั้น มักปะปนอยู่ในอากาศและพื้นที่ต่างๆ หากร่างกายของเราภูมิคุ้มกันไม่แข็งแรง โอกาสในการรับเชื้อก็สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ **ดังนั้น การหมั่นล้างมือจึงสำคัญมาก** และถ้าหากตัวเด็กเริ่มมีอาการหรือเริ่มมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคติดต่อใดๆ การไปพบแพทย์และหยุดพักจนกว่าจะหายดี รวมถึงสวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น และป้องกันการรับเชื้อเพิ่มขณะภาวะร่างกายอ่อนแอ เพราะหากนักเรียนยังไม่หายดี และฝืนมาโรงเรียนจะส่งผลเสียทั้งต่อตัวนักเรียนเอง และต่อเพื่อนร่วมห้องเรียน ทำให้เกิดการติดโรคต่อเนื่องไม่สิ้นสุด (แหล่งที่มา : <https://th.theasianparent.com>)

Tips

● การล้างมือเป็นกิจกรรมเล็กๆแต่สามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด อาทิ ท้องร่วง ไข้หวัด ไวรัสตับอักเสบบี โรคมือ เท้า ปาก โรคตาแดง เป็นต้น การล้างมือให้สะอาด ควรเน้น 5 จุดสำคัญ ได้แก่



ปลายนิ้ว หลังมือ ฝ่ามือ ซอกนิ้ว ข้อมือ

- การล้างมือยังช่วยป้องกันโรคท้องร่วงได้ 50% ป้องกันไข้หวัดได้ 25%
- ผู้ที่ให้ความสำคัญในการล้างมือหลังเข้าห้องน้ำเพียง 25% ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง ซึ่งผู้ชายล้างมือน้อยกว่า

***ข้อมูลจาก นายแพทย์วัชร พึ่งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย*

OPEN MORNING

แผนกอนุบาลจะจัดกิจกรรม
OPEN MORNING
สำหรับบุคคลทั่วไป

ในวันพฤหัสบดีที่ 8 สิงหาคม 2562
เวลา 8.00 - 11.30 น.

หากท่านผู้ปกครองมีเพื่อนหรือญาติ
ที่กำลังมองหาโรงเรียนให้บุตรหลาน
สามารถแนะนำให้มา
เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ได้



โดยติดต่อลงชื่อ
ภายในวันที่ 7 สิงหาคม 2562



0-2213-0117, 0-2212-0157



admission@ektra.ac.th



ลงทะเบียนผ่าน
ระบบออนไลน์
โดย Scan
QR code



(สามารถพาบุตรหลานมาเข้าร่วมกิจกรรมได้)

รับสมัครนักเรียนใหม่ ปี 2563

ทางโรงเรียนเปิดรับสมัครนักเรียนใหม่ปีการศึกษา 2563
ตั้งแต่ระดับชั้น Nursery - Y.10 ในช่วงเดือนกันยายนเป็นต้นไป
และจะมีการสอบรอบแรกของระดับชั้น KG.2 - Y.10

ในวันที่ 9 ตุลาคม 2562

การสอบ Nursery และ KG.1 จะเป็นการนัดสอบสัมภาษณ์
ผู้ปกครองสามารถโทรติดต่อด่วนเข้าทดสอบล่วงหน้า 1 วัน
ได้ที่ห้องธุรการ ช.20 เวลาสอบเริ่มตั้งแต่ 9.00 น. - 12.00 น.

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่แผนกธุรการ ช.20
โทร. 02-213-0117, 02-212-9930-1

ข่าวสารโรงเรียนวันนี้



M.I (Multiple Intelligences) คือหนึ่งในการจัดการเรียนการสอนที่โรงเรียนยึดเป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียนมาโดยตลอด เพื่อส่งเสริมให้เด็กค้นพบความถนัดตัวเอง ดังนั้น เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์การเลือก M.I. (Multiple Intelligences) ของนักเรียน Year 4 - 12 และข้อมูลแนวทางการจัดชั้นเรียนใหม่ระดับชั้น Year 8 ทางโรงเรียนจึงได้จัดทำ QR Code ให้ผู้ปกครองได้รับทราบและตรวจสอบข้อมูลเพิ่มเติมตามรายละเอียด ด้านล่างนี้



1. QR Code ตรวจสอบการเลือก
กิจกรรม M.I. (Multiple Intelligences)
ของนักเรียน Year 4 - 12



2. QR Code ข้อมูลแนวทางการ
จัดชั้นเรียนใหม่ระดับชั้น
Year 8

นอกจากนี้ ในช่วงใกล้สอบเช่นนี้ สำหรับผู้ปกครองนักเรียนในระดับ Y.1- Y.12 ที่ต้องการทราบ กำหนดเนื้อหาบทเรียน ภาควิชาการไทย - ภาควิชาต่างประเทศ เกณฑ์แบ่งน้ำหนักคะแนน และ Vocabulary ผู้ปกครองสามารถดาวน์โหลดเอกสารได้ที่เว็บไซต์ของโรงเรียน <https://www.ektra.ac.th/ektraWeb/Lesson.html>